# Оглавление

Глава I. Характеристика возрастных особенностей учащихся 2

1.1. Теоретическая подготовка 5

1.2. Общая физическая подготовка 6

1.3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки 9

Глава II. Особенности обучения и тренировки детей и юношей 11

Глава III. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 25

Глава IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ 36

4.1. Организация учащихся на занятиях 41

Заключение 43

# Глава I. Характеристика возрастных особенностей учащихся

В средних и старших классах обучаются юноши и девушки в возрасте от 15 до 18 лет. По возрастным особенностям их, можно отнести к двум группам: подростковый возраст - юноши 13-16 лет, девушки - 12-15 лет и юношеский возраст - юноши 17-21 год и девушки - 16-20 лет. Возрастная периодизация в известной степени условна и позволяет установить лишь ориентировочные границы между фазами роста. Однако в каждом возрастном периоде физическое воспитание имеет свои отличия. Возрастные особенности организма в значительной степени обусловливают содержание и методику физического воспитания. С учетом возраста осуществляется подбор средств, определяются допустимые нагрузки, нормативные требования

Возраст 15-20 лет характеризуется поступательным развитием организма. Особенностями этого возраста являются постепенное увеличение массы и размеров тела, расширение приспособительных возможностей организма.

Формирование скелета заканчивается в основном к 17-18 годам. К этому времени сформировывается физиологическая кривизна позвоночного столба. К 16-18 годам заканчивается формирование стопы. В возрасте 15-16 лет особое внимание преподавателя физического воспитания должно быть обращено на формирование правильной осанки и развитие стопы. Чем полноценнее осанка, тем лучше условия для функционирования внутренних органов и организма в целом.

У женщин рост заканчивается в 20-22 года, у мужчин в 23-25 чет. Рост тела сочетается с изменениями в строении костной системы. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к задержке роста.

С возрастом увеличивается относительная доля мышц в общем весе тела. Вес тела продолжает возрастать примерно до 25 лет. У женщин вес тела, как и рост, увеличивается в меньшей мере, чем у мужчин. Вес мышечной массы к весу тела у подростков 15 лет составляет 32,6%, а у юношей 17-18 лет - 44,2%.

К 18-21 годам в основном заканчивается функциональное развитие отделов центральной нервной системы и вегетативных систем. Нервные процессы отличаются большой подвижностью. Сила возбудительных процессов преобладает над тормозными процессами.

В возрасте 11-18 лет отмечается усиленный рост сердца. Линейные размеры сердца к 15-17 годам увеличиваются в три раза в сравнении с размерами новорожденных. Объем полостей сердца в 13-15 лет составляет 250 см3, а у взрослых 250-300 см3. Если за семь лет (от 7 до 14) его объем возрастает на 30-35%, то за четыре года (от 14 до 18) - на 60 - 70%. Увеличение емкости полости сердца опережает увеличение 'просветов сосудов. Сердце нередко «не поспевает» за увеличением общих размеров тела. В возрасте 15-20 лет у 10 - 15% юношей и девушек отмечается относительное «малое» сердце, что приводит к увеличению периода восстановительных процессов после нагрузки.

Частота сердечных сокращений в возрасте 15 лет составляет 76 ударов в минуту, а в возрасте 20 лет - у юношей 65-70, у девушек 70-75 ударов в минуту.

В обеспечении снабжения тканей кислородом важным фактором является скорость кровотока. Время кругооборота крови в 14-16 лет составляет 18с, а у взрослых - 17-29с.

Для укрепления сердечно-сосудистой системы важное значение имеет разносторонняя физическая подготовка, строгая дозировка и постепенное повышение физических нагрузок, систематичность занятий физическими упражнениями.

С возрастом происходят изменения и в дыхательной системе с ростом тела потребность в кислороде увеличивается и органы дыхания работают более напряженно. Так, минутный объем дыхания у 14-летнего подростка составляет на 1 кг веса 110-130 мл, у взрослого же всего лишь 80-100 мл. Функциональные возможности аппарата дыхания еще недостаточно совершенны. Жизненная емкость легких и максимальная легочная вентиляция меньше, чем у взрослых. Объем вентиляции составляет в 14-16 лет - 45 л, в 17-18 лет - 61 л в минуту. Особенно велика роль физического воспитания в развитии дыхательного аппарата. Преподаватель должен обращать внимание на правильное формирование и увеличение подвижности (экскурсии) грудной клетки, на укрепление дыхательных мышц. Учащихся необходимо научить правильно дышать и помочь им овладеть навыками грудного и диафрагмального (брюшного) дыхания. При этом следует учитывать, что развитие дыхательной системы происходит в единстве с развитием других систем организма и в различные возрастные периоды предъявляются разные требования к развитию физических качеств. Развитие тех или иных физических качеств надо рассматривать не только с точки зрения совершенствования двигательных способностей, но и обязательно с точки зрения обеспечения нормального протекания процесса физического развития и повышения функциональных возможностей растущего организма.

Уровень развития физических качеств и степень приспособляемости организма к физическим нагрузкам на быстроту, силу, гибкость зависят от возрастных особенностей организма. Высокие показатели гибкости и быстроты могут быть достигнуты к 18 годам, сила мышц увеличивается до 20 лет и более; высокий уровень выносливости наблюдается обычно к 23-25 годам. Упражнения на выносливость в возрасте 17-18 лет и особенно в 15-16 лет необходимо строго дозировать.

В возрасте 15-16 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы. Однако в занятиях с учащимися этого возраста следует воздерживаться от силовых упражнений с предельными нагрузками, так как условия для развития силы создают несколько позднее в 19-20 лет.

Необходимо подчеркнуть, что обучение в средних и старших классах совпадает с периодом полового созревания. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход.

# 1.1. Теоретическая подготовка

В процессе обучения учащиеся должны получить теоретические знания по таким вопросам: общие сведения о физкультурном движении и организации физического воспитания; гигиенические основы физического воспитания; теоретические знания по гимнастике, легкой атлетине, спортивным играм, плаванию.

Знание гигиенических основ физического воспитания имеет важное значение для организации здорового образа жизни учащихся и внедрения физической культуры в их быт. Соблюдение правил личной гигиены, рационального режима учебы и отдыха, систематические занятия физическими упражнениями в быту - обязательное условие успешного решения задач физического воспитания, предусмотренных программой. Полученные знания необходимо закрепить на практических занятиях, увязать их с общими гигиеническими требованиями, 'предъявляемыми учащимся в учебной деятельности.

Давая теоретические знания по отдельным видам общей физической подготовки, учащихся следует познакомить с основами техники различных видов спорта, профилактикой травматизма, с инвентарем и правилами ухода за ним. Теоретические знания вместе с практическими навыками по видам спорта должны содействовать спортивному совершенствованию в избранном виде спорта и внедрению физических упражнений в 'быт учащихся.

Методы сообщения теоретических знаний (уроки, беседы, теоретические сведения в процессе занятий физическими упражнениями) устанавливаются руководителями физического воспитания.

# 1.2. Общая физическая подготовка

Она составляет главное содержание занятий физическими упражнениями в школах.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, туризм и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой 'круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др. Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение.

Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию.

Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Лыжная подготовка. В программе физического воспитания лыжной подготовке отводится значительное место. При ходьбе на лыжах вовлекается в работу весь двигательный аппарат, укрепляется мышечная система, особенно ног, плечевого пояса, туловища и брюшного пресса. Кроме того, развиваются выносливость, вестибулярная устойчивость, способность ориентироваться в пространстве, повышается закаленность организма.

Лыжной подготовке способствуют предварительные занятия другими видами физической подготовки и в первую очередь гимнастикой и легкой атлетикой. При этом особое значение имеет развитие общей выносливости.

Программа по лыжной подготовке включает в себя специальные подготовительные упражнения, строевые упражнения с лыжами и на лыжах, изучение техники лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов, сведения о материальной части и правилах ухода за лыжным инвентарем.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся профтехучилищ определенное место занимают спортивные игры.

В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, футболом, ручным мячом). Преподаватели могут сами выбрать спортивную игру, для культивирования которой в училище наиболее благоприятные условия. Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества.

Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Занятия плаванием способствуют правильному и гармоническому развитию форм тела, воспитанию выносливости. Длительные физические нагрузки при горизонтальном положении тела в воде равномерно развивают мышцы, формируют правильную осанку. Плавание значительно влияет на тренировку физиологических механизмов теплорегуляции, способствуя закаливанию организма.

Обучение плаванию имеет большое прикладное значение и способствует внедрению физической культуры в быт учащихся.

Программа по плаванию включает в себя специальные подготовительные упражнения, обучение технике плавания кролем на груди и на спине; дополнительно также предусмотрено изучение плавания брассом на груди.

В связи с тем, что на плавание программой выделено ограниченное количество часов, главным являются обучение технике плавания.

Занятие туризмом имеет большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение. Туристические походы проводятся во внеучебное время - в выходные дни по специальному плану. Они могут быть пешие, на лыжах и велосипедах. Дальность походов определяется в зависимости от способа передвижения. Туристические групповые походы проводятся с активным передвижением по всему маршруту.

Туризм предоставляет широкие возможности для изучения прошлого и настоящего России. Занятия этим видом спорта приучают учащихся к длительным физическим напряжениям. Овладение навыками туризма и привитие интереса к туристическим походам способствуют внедрению этого ценного средства физического воспитания в быт учащихся.

# 1.3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки

В качестве средств физической подготовки используют главным образом физические упражнения.

В зависимости от методической организации, от объема, интенсивности выполнения и других условий одни и те же упражнения могут давать различный тренировочный эффект. Исходя из этого средства физической подготовки систематизируют в группы по их преимущественному значению для решения конкретных педагогических задач.

Для развития важных физических качеств, применяют упражнения на быстроту, силу, общую, скоростную и силовую выносливость, на координацию движений и др. Это главным образом упражнения из основной гимнастики, из различных видов легкой атлетики, спортивных игр, тяжелой атлетики и др. С помощью них можно укрепить мышцы, на которые приходится наибольшая физическая нагрузка, дополнительно развить физические качества, требуемые той или иной профессией.

Для формирования и совершенствования вспомогательно-прикладных навыков применяют так называемые естественные движения (прыжки, метания, лазание, плавание), упражнения из прикладного туризма и др. Повысить устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды можно, применяя соответствующие упражнения, которые не только совершенствуют какое-либо качество, но и одновременно дают неспецифический тренировочный эффект. Например, устойчивость к перегреванию можно повысить упражнениями, сопровождающимися значительным теплообразованием: продолжительным бегом, интенсивным передвижением на лыжах, коньках, спортивными играми, фехтованием.

Для совершенствования психических качеств - волевых, внимания, реакции на сигналы, восприятия пространства, времени, мышечных усилий и других - большое значение имеют используемые направленно физические упражнения и занятия определенными видами спорта. При этом влияние последних на развитие психических качеств неодинаково. Специфика каждого конкретного вида спорта определяет активность соответствующих психических функций и степень их проявления. Например, спортивные игры вырабатывают точность времени реакции на движущийся объект, быстроту двигательной реакции; гимнастика в большой степени развивает точность мышечных усилий при действии руками и др.

Совершенствованию волевых качеств, способствуют занятия всеми видами, спортивными играми, прыжками в воду, гимнастическими упражнениями, связанными с элементами опасности и др.

# Глава II. Особенности обучения и тренировки детей и юношей

Методика учебно-тренировочной работы с детьми и. юношами по спортивным играм исходит из общих положений педагогики и теории физического воспитания. Основу этой методики - составляют:

1. полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей и подростков;

2. осуществление специализации на базе всесторонней физической подготовки;

3. строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;

4. органическое единство обучения, тренировки и воспитания;

5. овладение спортивной специализацией на основе широкой универсальности;

6. тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей и школы.

Исходным пунктом правильной организации занятий с детьми и подростками должно быть глубокое понимание исключительно важного значения всесторонней физической подготовки. Иначе узкая спортивная специализация нарушит естественный ход развития организма и ослабит здоровье занимающихся. Поэтому одна из главных задач обучения и тренировки заключается в правильном сочетании всесторонней физической подготовки со спортивной специализацией.

Результаты спортивной тренировки в большой мере зависят и от того, насколько удачно сумеет преподаватель организовать обучение технике и тактике; сделать его интересным и доступным для понимания данной возрастной группы. Почти на всем протяжении занятий с детьми младшего и среднего школьного возраста ведущее место отводится комплексному игровому методу (игра - обучение - игра). И лишь когда возраст детей достигает 13-14 лет, на смену игровому методу постепенно приходит аналитико-синтетический метод (упражнение-игра - упражнение).

Особое значение в работе с детьми имеет высокая эмоциональность процесса обучения. Однообразные, скучные занятия не дают хороших результатов и являются главной причиной большого отсева занимающихся. Чем младше возраст детей, тем больше потребность в эмоциональности занятий. Высокая эмоциональность может быть результатом: 1) разнообразия средств, методов и форм работы; 2) использования игровой соревновательной формы упражнений и большого количества игр; 3) чередования регламентированной и свободной деятельности динамического характера; 4) постановки конкретных целей, доступных возможностям занимающихся; 5) создания дружеских отношений в коллективе и между занимающимися и преподавателем; 6) регулярного участия в соревнованиях.

Для занятий спортивными играми группы создаются из детей одинакового возраста и пола. В каждой из этих групп дети занимаются, как правило, до двух лет. Из младших школьников (8 - 10 лет) комплектуются подготовительные группы. Школьники 11 - 12 лет входят в группы начальной подготовки. В подростковые группы включаются школьники, достигшие 13-14 лет. Из юношей формируются две группы - младшая (15-16 лет) и старшая (17-Шлет).

Перед каждой из групп ставятся свои. задачи. Так, в подготовительных группах главное внимание уделяется отбору кандидатов для систематических занятий избранным видом игр, укреплению здоровья и улучшению физического развития, повышению уровня физической подготовки; изучению основ техники и тактики и освоению процесса игры по упрощенным правилам; подготовке и сдаче норм ГТО. В группе начальной подготовки решаются задачи комплектования, развития быстроты, ловкости, координации и способности к ориентировке; изучения техники и тактики; освоения правил игры и сдачи нор комплекса ГТО. В подростковой группе основное внимание уделяется совершенствованию физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости; овладению техникой и тактикой игры; участию в официальных соревнованиях и сдаче норм ГТО.

В младшей юношеской группе ведущими задачами будут достижение высокого уровня разносторонности физической подготовки, осуществляемой на основе комплексного сочетания средств, направленность на развитие ловкости, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости; изучение и совершенствование техники и тактики; приобретение соревновательного опыта, выполнение разрядных требований; сдача норм комплекса ГТО и получение звания «Юный судья по спорту».

При занятиях со старшими юношами ведущими становятся задачи достижения высокого уровня специальной физической подготовленности; совершенствования техники игры и ее индивидуализация; овладения всеми тактическими средствами и формами ведения игры; накопления соревновательного опыта. Старшие юноши готовятся к выполнению разрядных требований, получению звания инструктора-общественника и судьи по спорту, к сдаче норм III ступени комплекса ГТО на золотой значок.

Различие в задачах учебно-тренировочной работы с разными контингентами школьников требует выделения на отдельные стороны подготовки различного объема учебного времени. На всем протяжении периода тренировки в детских и юношеских командах почти равное время отводится физической подготовке и изучению техники и тактики. Причем вначале большее место занимает физическая подготовка.

В подготовительной группе на занятия по физической подготовке отводится 60%, в группе начальной подготовки - 50% учебного времени. Затем удельный вес физической подготовки постепенно сокращается, достигая в старшей юношеской группе 35-37%. Соответственно увеличивается объем учебного времени, используемого на технико-тактическую подготовку. В подготовительной группе для этого выделяется 40%, в группе начальной подготовки - 50%, в подростковой и-юношеских группах - 60-65% времени. Постепенно изменяется и соотношение между общей и специальной физической подготовкой. Работа над развитием специальных двигательных качеств впервые начинается в группах начальной подготовки, где на эти цели выделяется пятая часть времени, отводимого физической подготовке. Затем это соотношение все более выравнивается, достигая в старшей юношеской группе 50% времени, используемого с этой целью. Практически неизменным остается лишь только соотношение времени, выделенного на теоретическую подготовку (2%), хотя в абсолютных цифрах количество часов, посвященных изучению теории, увеличивается.

Физическая подготовка в детских группах складывается из общей и специальной подготовки. При этом общая подготовка основывающаяся на комплексе ГТО, занимает основное место и' предшествует углубленной работе над специальными качествами. В начале специализированных занятий на физическую подготовку выделяется более половины всего учебного времени, затем ее доля уменьшается. На начальном этапе подготовки занятия основным видом спорта полезно сочетать с использованием разнообразных упражнений иного характера и занятиями другими видами спорта (например, хоккей сочетается с теннисом, баскетбол - с легкой атлетикой и т.д.). Позднее, с переходом на углубленную специализацию, другие виды спорта используются как дополнительные. Работа над специальной физической подготовкой начинается при достижении подросткового возраста. Однако и в дальнейшем большое место отводится общей физической подготовке.

В группах младшего возраста (7-12 лет) соотношение средств физической подготовки и средств изучения техники и тактики на протяжении учебного года остается без существенных изменений. В среднем и старшем возрасте это соотношение меняется и зависит от периода учебно-тренировочной работы. Например, на физическую подготовку юных футболистов время по периодам (в%) может распределяться так (по А.М. Четырко): Во всесторонней физической подготовке детей младшего возраста главный упор делается на развитие быстроты и ловкости, и особенно быстроты реакции и сообразительности. В то же время параллельно, но не акцентируя на этом особого внимания, следует развивать силу и общую выносливость.

Организм детей младшего возраста нужно готовить к - специфической нагрузке постепенно. Упражнения на развитие быстроты лучше всего проводить с достаточными паузами отдыха. Повышать нагрузку нужно незаметно для занимающихся, используя для этого упражнения игрового характера.

Развитие быстроты и ловкости остается главной задачей и в средней возрастной группе. Но теперь оно осуществляется главным образом посредством упражнений с мячом, что позволяет приобрести специальные качества, необходимые при объединении движений с техникой владения мячом. Целенаправленное развитие силы и выносливости проводится прежде всего в форме силовых и комбинированных упражнений, одновременно с развитием ловкости и быстроты. Наиболее подходящим для этого является метод круговой тренировки.

В старшем юношеском возрастете 16 лет) начинается углубленная работа над развитием специальных двигательных качеств, и особенно силы и выносливости. Быстрота движений без мяча и с мячом все более объединяется с техническими навыками. В подготовительном периоде большое внимание уделяется силовым упражнениям. Выносливость развивается с учетом физической подготовленности занимающихся. При этом придерживаются принципа большей частоты при сравнительно меньшей интенсивности нагрузок. В отдельные периоды нагрузка приближается к соревновательной. С этой целью может быть использован интервальный метод тренировки. Самое большое увеличение нагрузки должно падать на последнюю треть занятий. Использование высоких нагрузок в старшем юношеском возрасте следует рассматривать как необходимую предпосылку к достижению высоких результатов в последующие годы.

Отсутствие должного внимания к воспитанию у юношей привычки всегда действовать на поле с максимальной быстротой и отдачей сил может привести к закреплению неправильного навыка игры вполсилы на замедленной скорости. В дальнейшем эта привычка может стать препятствием к достижению высокого мастерства.

Физическая подготовка детей осуществляется в основном при помощи тех же средств, что и у взрослых. При этом огромное значение приобретает широкое использование подвижных игр, упражнений с предметами и специальных упражнений с мячом.

В общем виде методическая последовательность физической под-. готовки детей и подростков сводится к плавному переходу от развития быстроты, ловкости, динамической силы к развитию выносливости с последующим максимальным ее совершенствованием на занятиях избранным видом спортивных игр.

Большую пользу в занятиях с детьми приносят летние спортивно-оздоровительные лагеря, где совершенствование в игровых навыках проводится в сочетании с самой широкой физической подготовкой, на которую выделяется до 65-75% учебного времени.

Техническая и тактическая подготовка детей отличается некоторыми особенностями. При обучении детей технике игры с гораздо большей последовательностью, чем в занятиях со взрослыми спортсменами, нужно придерживаться правила от главного к второстепенному, а при обучении тактике - от общего к частному. При этом чем меньше возраст занимающихся, тем более точно надо следовать этим принципам. Необходимо избегать и характерных ошибок я подготовке детей. В погоне за очками некоторые тренеры основной упор делают на отбор физически одаренных ребят, с которыми сразу ведется работа главным образом над тактикой командной игры. Вначале команды, скомплектованные подобным образом, выигрывают, но затем темпы роста их резко замедляются: сказывается отсутствие у юных игроков солидного технического фундамент. Восполнить этот пробел в дальнейшем очень трудно.

В занятиях с детьми, как уже говорилось, ведущее место должен занимать игровой метод. При изучении отдельных элементов очень важно максимально использовать игры и игровые упражнения.

Сначала проводятся соревнования на правильность и точность выполнения, затем на точность и быстроту. Потом переходят к упражнениям, включающим в себя соревнования с противником, противоборствующим заранее обусловленным образом, после этого применяют упражнения в соревновании с противником, действующим произвольно, и, наконец, самыми последними используют игры подвижные и избранную). В младшем возрасте использование игр в одном занятии может достигать 50-60% учебного времени.

При использовании игрового метода следует избегать применения тех же игр, что и в занятиях со взрослыми спортсменами, и двусторонней игры как единственного метода обучения тактике.

В обучении детей, особенно младшего возраста, главное место занимают разнообразные подвижные игры. Посредством их осуществляется обучение и технике и тактике избранной спортивной игры. В этих играх совершается последовательный переход от не командных игр к играм с разделением на команды. Чтобы облегчить усвоение изучаемого материала, вначале используются игры в которых играющие не вступают в непосредственную борьбу друг с другом. Затем предлагаются игры с борьбой за мяч, где у нападающих всегда имеется численный перевес над защищающимися.

На последнем этапе шансы команд уравниваются, снимаются и всякие ограничения в передвижении игроков по площадке. Теперь от игр, приближенных к изучаемой спортивной игре, переходят к упрощенным ее вариантам (игра в уменьшенных составах, с разделением поля на зоны и т.д.).

При разучивании нового материала основным в занятиях с детьми должен быть метод целостного обучения, применяемый в сочетании с подводящими упражнениями. Метод расчлененного обучения используется изредка, главным образом когда движение очень сложное, или при разучивании многоходовых тактических комбинаций. Целостное обучение полезно начинать с движения без мяча. Изучение отдельных приемов должно проходить с соблюдением такой последовательности: 1) от движений без мяча к движениям с мячом; 2) от упражнения на месте к упражнению во время бега! 3) от простых, одиночных движений к движениям сложным, комбинированным; 4) от движений ритмичных, медленных к движениям неритмичным, выполняемым с соревновательной скоростью.

Занятия с детьми 7-9 лет в таких играх, как теннис, хоккей, баскетбол, имеют целью заинтересовать детей игрой и подготовить к последующей специализации. В это время осуществляется общее ~ ознакомление с содержанием и правилами игры, прививаются некоторые элементарные и необходимые навыки (например, передвижение на коньках в хоккее). Все обучение проводится через всевозможные игры, особенно подводящие. Важно больше показывать, чем объяснять. Особенно полезно преподавателю самому включаться и игру, показывая детям образцы правильной техники и тактики.

В роботе с детьми 10-12-летнего возраста главный упор делается на овладение техникой и индивидуальными тактическими действиями. Основным средством подготовки по-прежнему остаются игры, приспособленные к возрастным возможностям занимающихся. Чтобы формирование навыков проходило правильно, целесообразно прежде всего уменьшить вес и размеры используемого инвентаря (например, уменьшить размер мяча л высоту кольца в баскетболе, размер ворот в футболе). Можно также снижать нагрузку, сокращая размеры площадки, время игры и увеличивая количество перерывов в игре. Кроме того, практикуется упрощение правил, увеличение числа замен с обязательным участием в игре каждого заявленного в протоколе и т.д.

Наряду с практическим овладением техникой и тактикой в 10 - 12-летнем возрасте полезно начинать систематическое изучение правил и теории игры.

В, занятиях с детьми очень важно уделять серьезное внимание развитию зрительной ориентировки. Специальные упражнения, развивающие этот навык, выполняются как в основной, так и в подготовительной части урока. Учитывая сложность ориентировки в соревновательной игровой обстановке при изучении тактических навыков, целесообразно чаще использовать игры в уменьшенном составе (2X2, 3x3, 4Х4, и т.д.).

В большинстве случаев ошибки при обучении детей техническим приемам бывают общими. Устраняются они повторным объяснением, упрощением выполнения, расчленением движения. В исправлении ошибок важна наглядность. Поэтому надо показывать детям и правильное и неправильное выполнение приема и давать им такие задания, при которых они вовремя могли бы видеть' результат своих действий. Ошибки, возникающие из-за слабой физической подготовки, устраняются индивидуально.

Урок с детьми младшего возраста должен отличаться особым разнообразием материала и форм работы. Этого можно достичь решением в уроке не одной, а двух-трех различных задач. Важно, чтобы используемые упражнения носили комплексный характер и включали в себя несколько различных движений. При обучении технике и тактике нужно подбирать упражнения с конкретной игровой обстановкой, иначе они будут непонятны детям и не вызовут у них интереса.

Для занятий с подростками 13-15 лет характерна значительно большая глубина технико-тактической подготовки. Главная задача учебно-тренировочной работы состоит в уточнении и совершенствовании основных элементов игровой деятельности, приобретении навыков индивидуальных и групповых действий в наиболее часто повторяющихся игровых ситуациях. В этом возрасте важно завершить изучение технических приемов и устранить имеющиеся ошибки.

Изучение игровых действий проводится аналитико-синтетическим методом, когда определенные игровые положения делятся на типовые комбинации и последовательно изучаются входящие в них индивидуальные и групповые действия, которые затем соединяются. Освоение отдельных элементов, как и прежде, должно проводиться с использованием большого количества игр и игровых упражнений (1x1, 2X1, 3X2, 3X3 и т.д.). Шире используются двусторонние игры с неполными и полными составами команд; Важное значение при этом имеет руководство действиями играющих, осуществляемое предварительной постановкой задач, введением дополнительных условий, остановками игры и объяснением ошибок. Однако надо проявлять известную осторожность, так как обилие установок, строгая регламентация игры, большие паузы ведут к потере занимающимися интереса к игре. Углублению теоретических знаний способствуют разборы проведенных игр.

Для облегчения усвоения материала в урок включается изучение не более одного - двух технических приемов и чередуются упражнения менее интересные с упражнениями эмоционального характера, упражнения с интенсивной нагрузкой - с моментами относительного отдыха и упражнения на месте - с упражнениями в движении. Такой характер занятий менее утомителен и позволяет сохранять быстроту движений, что очень важно для правильного формирования стереотипа игровой деятельности.

В стремлении побыстрее овладеть высокой техникой подростки обычно слепо копируют игру мастеров. Здесь им надо помочь отбросить ненужное и вредное. Наблюдения за разными игроками, сравнения должны помочь создать собственный стиль выполнения приемом.

Помня об интересе подростков к овладению сложными приемами, преподаватель должен подбирать упражнения так, чтобы изучение сложных и более простых приемов объединялось. Больше всего это замечание относится к изучению защитных действий, которыми ребята интересуются в гораздо меньшей мере.

Обучая тактическим системам игры, тренер Должен применять варианты, основанные на простейшем взаимодействии игроков, что отвечает стремлению детей к постоянной активности в игре.

До 12-14 лет еще должен преобладать универсализм в игровой подготовке. К специализации на отдельных игровых местах следует переходить позже, когда будет достигнута достаточная разносторонность игровых умений.

Особенно внимательно нужно подходить к планированию игровой нагрузки. Количество и трудность соревнований должны соответствовать реальным возможностям детей и не вызывать у них нервного и физического перенапряжения.

Так, например, юным футболистам 12-13 лет рекомендуется в соревновательном периоде проводить не более 10 двусторонних и 16 товарищеских игр; 13-15 лет - 6 двусторонних, 4 товарищеских и 18 календарных игр, т.е. примерно одно состязание в неделю. Так же подходят и к соревнованиям юных баскетболистов: до 11 лет - не более 5 официальных игр; в 11-12 лет ~ - до 10, в 13 - 14 лет - до 20, а в 15-18 лет - до 30-40 календарных игр. В целом технико-тактическая подготовка команд подростков (13 - 16 лет) занимает более половины всего времени (50-55%).

Методика работы с юношами и девушками старшего - возраста (16-18 лет) заметно отличается от методики работы с предшествующими группами. Уровень подготовки юношей и девушек старшего возраста позволяет приблизить методику работы с ними к методам работы со взрослыми. Важнейшей задачей в занятиях со старшей группой нужно считать достижение высокого совершенства в выполнении всех технических приемов и овладение тактикой командной игры. Техническое мастерство растет, только с приобретением умения эффективно применять изученные приемы в игре. Поэтому совершенствовать технико-тактическую подготовку в старших группах целесообразно в условиях, максимально приближенных к игровым (используемые упражнения, как правило, должны представлять собой отдельные фрагменты игры, а не случайное сочетание различных приемов).

Хорошее владение техникой позволяет значительно повысить требования к тактически правильному ведению игры. Центр тяжести теперь переносится на групповые и командные действия. Используемые тактические схемы необходимо полностью согласовывать с уровнем технической подготовки занимающихся. Основное внимание уделяется развитию творческой инициативы, гибкости тактической мысли, приобретению умения свободно пользоваться основными тактическими системами. В связи с этим особую роль играет повышение количества и трудности соревнований, углубление знания теории и методики игры.

Морально-волевой подготовке юных спортсменов преподаватель должен уделять, постоянное и самое серьезное внимание. Конечной целью должно стать воспитание активных строителей коммунизма, готовых к труду и защите Родины.

В занятиях с детьми младшего возраста в центре внимания преподавателя находятся вопросы воспитания коллективизма игровых действий и правильного поведения в игре, Хорошим воспитательным средством является привлечение ребят к выполнению ролей капитана, судьи, тренера. Развитию воли и трудолюбия помогает использование домашних заданий.

В работе с детьми особое значение имеют похвала и поощрение. Насколько возможно, похвалу нужно адресовать всему коллективу и только в редких случаях отдельным игрокам, так как постоянное восхваление может вызвать зазнайство, пренебрежительное отношение к товарищам по команде.

Вопросы воспитания коллективизма в игре сохраняют свое значение и при занятиях с детьми среднего возраста, где требование к коллективности действий еще более повышается. Для обеспечения единого и глубокого воспитательного воздействия на детей создается прочная связь между спортивной секцией, семьей и школой. Особое значение приобретает индивидуальный подход к занимающимся.

Участие в соревнованиях нужно использовать для воспитания моральных качеств: скромности, ответственности перед командой, корректного отношения к противнику и др. Неуравновешенность подростков вынуждает с особым вниманием следить за моментами, где возможны срывы в поведении: грубость, противопоставление себя коллективу, недисциплинированность. Подростки высоко ценят свой авторитет среди товарищей. Поэтому тренеру прежде всего нужно создать такой коллектив, который мог бы Оказывать на каждого занимающегося серьезное воспитательное воздействие. Нужно, как указывал А. С, Макаренко, «вызывать у мальчиков и девочек гордость не только своими личными успехами, а главным образом успехами команды или организации; нужно умерить всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, тренировку, дисциплину в команде; нужно, наконец, добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Самым решительным образом надо бороться с попытками подростков начать курить. К юношам и девушкам старшего возраста предъявляются более высокие требования. Теперь в распоряжении преподавателя находится весь арсенал средств и методов воспитательного воздействия. Повседневная, терпеливая воспитательная работа обязательно должна основываться на знании особенностей возрастного развития и личности каждого ученика.

Внимание преподавателя прежде всего должно быть направлено на воспитание у занимающихся сильной воли, трудолюбия, критического отношения к своему поведению и стремления к устранению своих недостатков.

Воспитывая честность в спортивной борьбе, тренер не должен пропускать ни одного случая грубости, неспортивного поведения. Необходимо также бороться против стихийности в игре, которая ведет к закреплению многих ошибочных навыков, порождает индивидуализм, зазнайство и эгоизм.

В воспитательном отношении большую пользу приносят установки на игру и последующие разборы игр. Нужно подчеркивать заслуги всего коллектива и анализировать игру каждого занимающегося. Здоровая товарищеская критика может стать лекарством против многих «болезней».

Полезны также беседы преподавателей и врача о тренировке и гигиене спортивного режима. Большое воспитательное значение имеют встречи с выдающимися спортсменами, просмотр спортивных кинофильмов, совместные посещения соревнований взрослых спортсменов, культпоходы в кино и театр.

Совместные посещения спортивных и культурных мероприятий не только помогают создать идеал настоящего советского спортсмена, но и сплачивают коллектив, расширяют культурный уровень занимающихся.

# Глава III. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Одна из главных задач общей физической подготовки в школах - воспитание и всестороннее развитие у учащихся физических качеств.

С физиологической точки зрения всесторонняя подготовка базируется на учении И.П. Павлова, рассматривающего организм как единое целое, в котором взаимно обусловлены все качества человека. При этом развитие одного из качеств, положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких задерживает развитие остальных.

Принцип всесторонности физического воспитания на занятиях с учащимися приобретает особое значение. В подростковом и юношеском возрасте еще не завершено формирование организма. Необходимо целенаправленно воздействовать на него в период обучения учащихся в школах.

Осуществляемое в неразрывной связи с обучением физическим упражнениям это воздействие должно способствовать эффективному проявлению тех физических качеств, для развития которых есть благоприятные возрастные предпосылки.

Педагогический опыт свидетельствует о том, что даже при условии двух уроков физ., воспитания в неделю можно добиться положительных результатов в развитии у учащихся основных двигательных качеств. В первую очередь следует уделять внимание развитию быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости и общей выносливости.

Каждое физическое упражнение способствует в той или иной степени развитию всех, а некоторые только определенных физических качеств учащихся. Например, при помощи бега на 30 м со старта в основном развивается быстрота, при помощи упражнений со штангой - мышечная сила.

Эффект воздействия физического упражнения на развитие физических качеств во многом определяется методикой его применения. Например, однократное выполнение упражнения со штангой способствует развитию в основном мышечной силы и скоростно-силовых качеств, а многократное выполнение этого же упражнения, но с несколько меньшим отягощением - развитию силовой выносливости.

В процессе развития быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма, определяющие скоростные характеристики в разнообразных видах двигательной деятельности. Для подростков и юношей желательна более поздняя спортивная специализация при предварительной физической подготовке на протяжении ряда лет. Нецелесообразно преждевременно начинать скоростную узкоспециализированную подготовку. Чтобы достигнуть определенных положительных результатов в развитии быстроты движений, лучше использовать преимущественно скоростно-силовые и силовые упражнения.

Для улучшения двигательной реакции обычно, используют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации. Например, по сигналу принять определенную позу, начать движение и т.п. Выход со старта следует тренировать, изменяя длительность пауз между предварительной и исполнительной командами.

Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной 'реакции являются спортивные и подвижные игры.

В циклических видах спорта (бег, плавание, лыжные гонки) быстрота проявляется главным образом в частоте движений. Высокий темп движений зависит от умения быстро сокращать и расслаблять мышцы, и полезными упражнениями для развития быстроты и овладения искусством расслабляться являются бег на месте в упоре, при котором учащийся стремится достигнуть максимальной частоты движений; максимально быстрые движения рук; семенящий бег и др.

Основное средство развития быстроты - упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Например, преодоление небольших расстояний, бег с ускорением на 50-60 м, со старта и с хода на 30-50 м, бег на 60, 100 и 200 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег по песчаному грунту; бег в гору и др. Длина преодолеваемого расстояния дистанции должна быть такой, чтобы скорость не снижалась к концу; движения выполняют с предельной скоростью; интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление сил.

Быстрота в значительной степени обусловлена высоким уровнем динамической («взрывной») силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты - комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения - скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением), с предельной и около предельной скоростью, в облегченных условиях).

Значительное место в системе физического воспитания учащихся должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. Важно, чтобы гармоничное развитие всей мускулатуры сочеталось со способностью проявлять мышечную силу в определенных движениях. Основные задачи силовой подготовки юношей среднего возрастаукрепление мышечных групп всего двигательного аппарата учащихся, воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях.

Наиболее эффективны для развития силы у подростков динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Целесообразны упражнения со штангой при условии правильного дозирования их и тщательного учета возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся.

Применение оптимальных по объему силовых нагрузок позволяет за короткий срок добиться у юношей 15-17 лет увеличения мышечной силы на 18-20%, а силовой выносливости-на 35-45%.

Для более разностороннего воздействия на силовую подготовленность учащихся и повышения эмоциональности занятий наряду с упражнениями со штангой и гирями (8, 10, 16, 20, 32 кг) следует использовать упражнения с мешком, наполненным песком, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями 1, 2, 3, 6 «г, пружинными и резиновыми эспандерами и др. Упражнения с гантелями развивают мышцы кисти рук и протяжении ряда лет. Нецелесообразно преждевременно начинать скоростную узкоспециализированную подготовку. Чтобы достигнуть определенных положительных результатов в развитии быстроты движений, лучше использовать преимущественно скоростно-силовые и силовые упражнения.

Для улучшения двигательной реакции обычно, используют упражнения, требующие мгновенной реакции на сигнал, на изменение ситуации. Например, по сигналу принять определенную позу, начать движение и т.п. Выход со старта следует тренировать, изменяя длительность пауз между предварительной и исполнительной командами.

Ценным средством развития быстроты и улучшения двигательной 'реакции являются спортивные и подвижные игры.

В циклических видах спорта (бег, плавание, лыжные гонки) быстрота проявляется главным образом в частоте движений. Высокий темп движений зависит от умения быстро сокращать и расслаблять мышцы, и полезными упражнениями для развития быстроты и овладения искусством расслабляться являются бег на месте в упоре, при котором учащийся стремится достигнуть максимальной частоты движений; максимально быстрые движения рук; семенящий бег и др.

Основное средство развития быстроты - упражнения, выполняемые с максимальной скоростью. Например, преодоление небольших расстояний, бег с ускорением на 50-60 м, со старта и с хода на 30-50 м, бег на 60, 100 и 200 м, эстафетный бег, специальные беговые упражнения, бег по песчаному грунту; бег в гору и др. Длина преодолеваемого расстояния дистанции должна быть такой, чтобы скорость не снижалась к концу; движения выполняют с предельной скоростью; интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление сил.

Быстрота в значительной степени обусловлена высоким уровнем динамической («взрывной») силы учащегося, поэтому упражнения на скорость необходимо использовать в изменяющихся ситуациях и формах.

Основной метод развития быстроты - комплексный, сущность которого состоит в систематическом применении подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, а также комплексов специальных подготовительных упражнений.

Другим эффективным методом развития быстроты является метод повторного выполнения упражнения - скоростно-силового (без отягощения и с небольшим отягощением), с предельной и около предельной скоростью, в облегченных условиях).

Значительное место в системе физического воспитания учащихся должно быть отведено развитию мышечной силы. Силовая подготовка стимулирует активность и дееспособность тканей, систем и организма в целом, помогает совершенствованию координации движений, формированию и проявлению других физических качеств. Важно, чтобы гармоничное развитие всей мускулатуры сочеталось со способностью проявлять мышечную силу в определенных движениях. Основные задачи силовой подготовки юношей среднего возрастаукрепление мышечных групп всего двигательного аппарата учащихся, воспитание умения проявлять усилия динамического характера в различных условиях.

Наиболее эффективны для развития силы у подростков динамические упражнения с отягощениями малого и среднего веса. Целесообразны упражнения со штангой при условии правильного дозирования их и тщательного учета возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся.

Применение оптимальных по объему силовых нагрузок позволяет за короткий срок добиться у юношей 15-17 лет увеличения мышечной силы на 18-20%, а силовой выносливости-на 35-45%.

Для более разностороннего воздействия на силовую подготовленность учащихся и повышения эмоциональности занятий наряду с упражнениями со штангой и гирями (8, 10, 16, 20, 32 кг) следует использовать упражнения с мешком, наполненным песком, упражнения на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями 1, 2, 3, 6 «г, пружинными и резиновыми эспандерами и др. Упражнения с гантелями развивают мышцы кисти рук и грудные, с гирями - мышц спины и ног, со штангой легкого веса - эффективны для всех мышц".

Основными методами развития мышечной силы являются: метод повторного выполнения упражнения с отягощением среднего веса: метод максимальных усилий (с отягощениями около предельного и предельного веса) и метод динамических усилий (повторное выполнение скоростно-силового упражнения).

Для развития мышечной силы и силовой выносливости рекомендуется круговая тренировка. Круг (цикл) может состоять из таких упражнений: скачки через гимнастические скамейки (3-4 раза), приседания с весом в руках, переходы из положения лежа в положение сидя и обратно с набивным мячом за головой, прыжки на двух ногах через 2-3 барьера и другие упражнения. На упражнения затрачивают примерно 15 мин-три-четыре круга (цикла). По мере развития силы и силовой выносливости увеличивают количество повторений и одновременно усложняют упражнения.

Кроме этого, периодически можно увеличивать тренировочную нагрузку: повышать вес отягощения, увеличивать число подходов к снаряду и др. Однако не надо забывать, что чрезмерно быстрое форсирование силовой нагрузки может привести к утомлению или даже перетренированности. Поэтому необходимо правильно дозировать силовые и скоростно-силовые упражнения с учетом возраста учащихся.

Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств положительно сказывается на физической и технической подготовленности учащихся. Развить скоростно-силовые качества можно с помощью скоростно-силовых и собственно силовых упражнений.

Наиболее распространенными являются прыжковые упражнения, и им в процессе физического воспитания отводится значительное место.

Степень скоростно-силовых качеств у подростков и юношей зависит в основном от способности максимально проявить мышечную силу в небольшой промежуток времени. С возрастом совершенствуется нервно-мышечная координация движений, и это обусловливает более эффективное проявление скоростно-силовых качеств.

Основными средствами развития скоростно-силовых качеств на занятиях с учащимися являются прыжки, бег на короткие дистанции, метания, упражнения с небольшими отягощениями, легкоатлетические прыжки, акробатические упражнения, динамические упражнения на гимнастических снарядах.

Методами воспитания скоростно-силовых качеств у юношей являются метод повторного выполнения упражнения (скоростно-силового без отягощения, с отягощениями малого и среднего веса) и метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Развитие общей выносливости имеет важное значение для всесторонней физической подготовленности учащихся.

Главное средство развития общей выносливости - длительный мало интенсивный бег. Он создает благоприятные предпосылки для повышения функциональных «потолков» всех систем и органов, обеспечивает высокую слаженность в их работе. Допустимые нагрузки при беге на одном занятии для юношей 15-16 лет составляют до 10 км, для юношей 17-18 лет до 12 км.

Другие эффективные средства развития выносливостиразличные циклические упражнения (лыжные гонки, конькобежный спорт, гребля, велоспорт), а также и подвижные спортивные игры.

На первых занятиях основным средством развития общей выносливости становится бег в равномерном темпе с невысокой интенсивностью, с постепенным увеличением продолжительности с 5-8 до 25-30 мин. В дальнейшем общую выносливость повышают с помощью равномерного и переменного бега.

Первоначальную нагрузку усиливают путем постепенного увеличения длительности непрерывной работы при сохранении относительно невысокой средней скорости. Все это приучает учащихся выполнять сравнительно большой объем работы.

Эффективными методами развития общей выносливости являются преодоление дистанции в равномерном темпе, в различных вариантах, игровой и круговой методы тренировки.

В комплекс упражнений при круговом методе тренировки целесообразно включать легкоатлетический бег, особенно в игровой и в соревновательных формах. Это позволяет выполнять значительную по объему нагрузку. Круговой метод тренировки следует использовать с учетом индивидуальных возможностей подростков и юношей. Преподаватель должен определить максимально возможное число повторений для каждого занимающегося и после этого постепенно увеличивать нагрузку.

Специальную выносливость развивают в двух направлениях. Если общая выносливость развивается преимущественно путем применения упражнений циклического характера, то специальная - посредством тех видов упражнений, в которых специализируется учащийся. Другая особенность состоит в том, что упражнения при развитии специальной выносливости выполняются с интенсивностью, соответствующей соревновательной или близкой к ней.

Основные задачи развития ловкости у учащихся - овладение новыми двигательными навыками и умениями и совершенствование способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому развитие ловкости предполагает, во-первых, развитие способности осваивать координационно-сложные двигательные действия, во-вторых, способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно изменяющейся обстановки.

Средствами развития ловкости служат прыжки, упражнения в равновесии с дополнительными заданиями (перетаскивание предметов, переступание через предметы), всевозможные метания, упражнения, требующие высокой координации движений. Полезны также упражнения, выполняемые в усложненных условиях (бег с преодолением препятствий, равновесие и др.). Особое значение для развития ловкости имеют спортивные игры и гимнастические упражнения.

Большое значение для приобретения двигательного опыта, овладения умением ориентироваться в пространстве и времени имеют гимнастические и акробатические упражнения. Их разнообразие позволяет учащимся непрерывно обогащаться все новыми двигательными ощущениями и упражнять способность осваивать новые действия. Из богатого арсенала средств гимнастики и акробатики, способствующих развитию ловкости, особо следует выделить упражнения, формирующие умение правильно расслаблять мышцы.

Важный составной элемент ловкости - быстрота ответа на новую ситуацию, и для совершенствования ее целесообразно применять такие методические приемы, которые заставляла бы учащихся реагировать с каждым разом быстрее. В спортивных играх - это сокращение расстояния между игроками.

Для комплексного совершенствования ловкости наиболее ценным средством следует признать подвижные и спортивные игры, так как во время игр непрерывно и внезапно изменяется ситуация и условия деятельности, происходит переключение от одних действий к другим, когда играющим приходится в кратчайшее время решать сложные двигательные задачи. Изменение нагрузок, направленных на развитие ловкости, должно идти в основном по пути постепенного повышения координационных трудностей. При этом надо использовать методические приемы, стимулирующие более сложное проявление координации движений: применение необычных исходных положений, зеркальное выполнение упражнений, смена способов выполнения упражнений, усложнение упражнений дополнительными движениями и др.

При оценке степени ловкости учащихся можно использовать следующие критерии: координационную сложность выполнения двигательной задачи (например, преодоление расстоянии с препятствиями); точность выполнения движения (качество выполнения подъема махом на гимнастических брусьях); время, затраченное на освоение движения (учебное время, затраченное на овладение определенной гимнастической комбинацией).

Наиболее благоприятны возможности для развития ловкости в подростковом и юношеском возрасте, когда организм учащихся более пластичен, чем в последующие периоды развития. Типичными: для развития гибкости являются упражнения «на растягивание». Они характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной или вспомогательной гимнастики, избирательно воздействующие на те или иные группы мышц, связок (упражнения для ног, рук, туловища, шеи).

Упражнения на гибкость могут выполняться без снарядов, на гимнастической стенке и других снарядах, с набивными мячами, гантелями, с партнером и др. Увеличить амплитуду в этих упражнениях можно собственными усилиями - при маховых движениях руками или ногами, либо за счет приложения внешних сил, например, усилий партнера в парных упражнениях.

Для развития гибкости следует использовать разнообразные подвижные и спортивные игры, упражнения с движениями большой амплитуды (без предметов и с предметами), упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливают в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности учащихся.

Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений. Гибкость следует развивать систематически. Лишь после многократных повторений упражнений на гибкость (10-15 раз) можно добиться увеличения амплитуды движения. Наибольший эффект в развитии гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или два раза в день. Кроме того, необходимо заниматься и самостоятельно во время утренней гимнастики.

Воспитание основных физических качеств учащихся - единый процесс, и поэтому правильнее говорить не об отдельных процессах, а о различных сторонах единого процесса физического воспитания Учащихся с учетом возрастных особенностей последних.

# Глава IV. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ

Групповые учебные занятия - основа всей учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию. На учебных занятиях решается большой круг задач: сообщаются специальные знания, выявляются и совершенствуются физические способности учащихся, прививается любовь к физической культуре и спорту, формируются двигательные навыки. От качества групповых занятий зависит успешное применение всех других форм физического воспитания. Поэтому методику проведения плановых учебных занятий следует разрабатывать с учетом их связи с другими формами физического воспитания.

Формами физического воспитания в режиме учебного дня являются учебные занятия, проводимые по расписанию училища, самостоятельные занятия по заданию преподавателя и. производственная гимнастика (вводная гимнастика и физкультурная пауза). Для физически слабо подготовленных учащихся могут быть организованы дополнительные занятия под руководством преподавателя.

По своей педагогической направленности учебные занятия могут быть комплексными, видовыми, специализированными.

Наилучшая форма учебных занятий по общей физической подготовке - комплексные занятия, характерной особенностью которых является комплексное применение предусмотренных программой средств физического воспитания в одном занятии. Цель проведения комплексных занятий обеспечить в каждом занятии разностороннее воздействие средств физического воспитания на организм, сформировать и развить различные по своему характеру двигательные умения и навыки, физические качества и подготовить организм учащихся к успешному выполнению программных требований очередного цикла занятий. Комплексирование программного материала осуществляется по признаку положительного переноса двигательных навыков и физических качеств.

Характерная особенность видовых занятий заключается в том, что содержание отдельных занятий ограничивается средствами какого-либо одного раздела общей физической подготовки (легкая атлетика, гимнастика, плавание и др.), а последовательность занятий по этим разделам определяется временем года или сроками предоставления спортивных сооружений (стадиона, бассейна, лыжной станции и др.). С точки зрения общей физической подготовки и разрешения оздоровительных задач видовые занятия менее эффективны, так как средствами одного вида нельзя обеспечить нужную подготовку учащихся к успешному выполнению программных требований.

Видовые занятия оправданы в тех случаях, когда комплексирование в одном занятии нескольких видов по организационным (занятие в бассейне, на лыжной станции) или методическим (отрицательный перенос двигательных навыков или физических качеств) признакам невозможно или нецелесообразно.

Самостоятельные занятия по заданию преподавателя являются важным дополнением обязательных занятий и могут включать в себя изучение теоретических вопросов по литературным источникам, составление комплексов гигиенической и производственной гимнастики, 'выполнение специальных упражнений, направленных на устранение недостатков в физическом развитии или физической подготовленности и т.д.

Самостоятельные занятия по заданию преподавателя имеют большое воспитательное значение, способствуя внедрению физической культуры в быт учащихся.

Одной из обязательных форм физического воспитания, являются туристские походы. Туристские походы могут быть предусмотрены в «дни здоровья» или во внеучебное время. В процессе туристских походов формируются прикладные двигательные умения, навыки и физические качества в условиях походной жизни.

Производственная гимнастика в режиме учебного дня решает общеоздоровительные и прикладные задачи.

Внеучебные формы физического воспитания организуются коллективом физической культуры и самими учащимися в 'быту на добровольных началах. К ним относятся мероприятия по закаливанию организма, прогулки, оздоровительный бег, экскурсии, учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и др. Они призваны обеспечить здоровый и культурный отдых, удовлетворить спортивные запросы учащихся 'и способствовать их физическому совершенствованию.

По сравнению с другими педагогическими дисциплинами физическое воспитание имеет свою специфику, и это предъявляет особые требования к организации и проведению учебных занятий по физическому воспитанию.

Правильная организация учебного процесса предполагает однородный состав учащихся по полу, состоянию здоровья и физической подготовленности. Необходимо эти требования учитывать при комплектовании учебных групп.

Один из важнейших вопросов методики физического воспитания определение структуры занятий. Построение занятий обусловлено педагогическими, психологическими и физиологическими закономерностями.

Учет педагогических и психологических закономерностей предполагает:

организованное начало учебных занятий, благоприятную обстановку, рабочее настроение и желание заниматься физическими упражнениями;

ясное представление о цели и задачах предстоящих занятий;

установление необходимой связи в содержании предшествовавших и предстоящих занятий;

обеспечение образовательной ценности и воспитывающего характера процесса обучения, связи его с жизнью;

соблюдение методических принципов обучения и воспитания;

организованное окончание занятий, стимулирующее у обучаемых желание заниматься физическими упражнениями.

Не менее важны и физиологические закономерности: реакция организма на физическую нагрузку, развитие работоспособности в ходе занятия (предстартовое состояние, врабатываемость, устойчивое состояние). В соответствии с этим необходимо предусмотреть подготовку органов и систем организма к предстоящей двигательной деятельности; чередование работы и отдыха, постепенное повышение физических нагрузок с учетом достигнутого уровня функциональной подготовленности организма; приведение организма при окончании занятий в относительно спокойное состояние, создание благоприятных предпосылок перехода к другим видам деятельности.

С учетом педагогических, психологических и физиологических закономерностей разработана общая структура занятий физическими упражнениями, включающая в себя три части: подготовительную, основную и заключительную, которые различаются по своим педагогическим задачам. Так, педагогические задачи подготовительной части: организационный момент и сообщение задач урока; подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к предстоящим физическим нагрузкам; основной части: формирование необходимых двигательных умений и навыков, сообщение знаний в области физического воспитания; воспитание физических, волевых и других качеств; заключительной части: организованное завершение занятия, подведение итогов, стимулирование интереса к предстоящим занятиям, задание для самостоятельных занятий физическими упражнениями в свободное время; приведение организма в относительно спокойное состояние, обеспечивающее 'переход к другим видам деятельности. К делению занятий на три части нельзя подходить строго формально. Общевоспитательные и образовательные задачи, как правило, осуществляются на протяжении всего занятия, начиная с подготовительной части и кончая последней, заключительной частью. Так, строевые упражнения в подготовительной части применяют не только для организации учащихся, но и для формирования строевых навыков. Совершенствовать эти навыки можно в основной и в заключительной частях занятия. Общеразвивающие упражнения в подготовительной части занятия проводят не только в целях функциональной подготовки организма, но и в известной мере для обучения движениям, воспитания осанки и др. Поэтому значение подготовительной части занятия нельзя сводить только к функциям разминки.

Организуя занятия по физическому воспитанию, необходимо руководствоваться еще и такими положениями: занятия по своему содержанию должны отвечать требованиям учебной программы; каждое занятие, как правило, должно складываться не из одного, а из ряда взаимосвязанных 'компонентов (обучения движениям, функциональной подготовки организма, сообщения специальных знаний и пр);

Необходимо стремиться полнее реализовать общеметодические принципы; (сознательность, активность, наглядность, доступность, индивидуализацию, систематичность и т.д.);

учебные занятия должны проходить на достаточно высоком эмоциональном уровне, вызывать у учащихся чувство удовлетворения и желание систематически заниматься физическими упражнениями;

каждое занятие должно быть органически связано с предшествующими и последующими занятиями и составлять часть общей системы последовательного обучения, воспитания и физического совершенствования;

в проведении занятий надо избегать шаблона, проявляя творческую активность, совершенствуя формы организации и методы обучения и воспитания;

каждое занятие должно быть строго целенаправленным и разрешать конкретные задачи. Научные исследования и опыт работы помогли установить наиболее целесообразный порядок проведения занятий. Упражнения на овладение техникой движений рекомендуется проводить непосредственно после подготовительной части, когда организм еще не утомлен; упражнения на быстроту, координацию движений также лучше проводить в начале занятий; упражнения на выносливость целесообразно отнести к концу основной части занятия;

упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, надо включать в занятия в зависимости от разрешаемых задач и типа занятий; после упражнений, требующих значительного напряжения, необходимо предусматривать отдых и упражнения на расслабление.

# 4.1. Организация учащихся на занятиях

В практике физического воспитания применяют следующие способы организации учащихся: фронтальный, групповой посменный, станционно-круговой, поточно-круговой, индивидуальный.

Фронтальный способ позволяет преподавателю проводить учебные занятия со всеми учащимися одновременно. Он предполагает однородный состав занимающихся и применяется при проведении строевых, порядковых и общеразвивающих упражнений в подготовительной и заключительной частях, а иногда и в основной части занятий.

При групповом способе учащихся делят на группы (отделения) по половому признаку, физической подготовленности; этот способ применим главным образом в основной части занятий.

Посменный способ предполагает разделение учащихся на смены. Численный состав смен определяется пропускной способностью используемых снарядов (например, по количеству пролетов гимнастической стенки) или условиями, в которых проводятся занятия. Посменный способ применяют для проведения спортивных игр, когда число занимающихся превышает число участников в игре.

Станционно-круговой способ предусматривает разделение всех занимающихся на мелкие группы по 2-3 человека для выполнения установленных на каждой «станции» упражнений. При определении численного состава группы исходят из необходимости обеспечить занятость всех занимающихся одновременно и пропускной способности «станций». Этот способ обеспечивает значительное повышение моторной плотности занятий и используется одновременно как один из методов тренировки.

Поточно-круговой способ - выполнение упражнений непрерывно поочередно по кругу группой.

Индивидуальный способ организации занятий предполагает выполнение учащимися упражнений самостоятельно по заданию преподавателя. При этом способе разрешаются индивидуальные для каждого учащегося задачи.

В процессе одного занятия обычно применяют несколько способов организации учащихся.

Выбор порядка выполнения упражнений определяется в первую очередь подготовленностью занимающихся и задачами, стоящими перед уроком.

# Заключение

Таким образом, физическое воспитание школьников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в школьнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные школьники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В последнее время наряду с другими проблемами, физическое воспитание является актуальным. В России в 2002году президентом Российской Федерации было принято постановление к глобальной агитации Российского народа: «О здоровом образе жизни».

Были выделены средства на развитие и восстановление спортивных комплексов, по телерадиовещанию и другим СМИ, проводятся агитации к здоровому образу жизни, такие как: «борьба с курением», «скажи, нет наркотикам» Это показывает, как в современной России актуальна эта проблема.

Приучая людей к активному образу жизни, мы продлим не только нашу жизнь, но и обеспечим долголетие нашего Государства.